

# Blüten, die die Seele trösten

## Die Fünf Wandlungsphasen der TCM in Kombination mit den Bachblüten

### Teil 2

von Heike Friedrich

**D**er zuletzt vorgestellten Wandlungsphase, dem Wasser-Element folgt im Wandlungszyklus die nächste Phase - das Holz-Element.

### Das Holz-Element

Dem Holz-Element wird der Frühling zugeordnet. Nicht nur das Grün der sich entwickelnden Baum- und Blütenknospen finden wir in diesem Element wieder, sondern auch die Richtung der sehr kraftvollen Holzenergie. Sie ist klar nach vorn und oben ausgerichtet, was wir auch im Frühling wunderbar in der Natur beobachten können. Der Pflanzentrieb durchbricht nach langer Ruhephase im Winter die Erde, dem Licht entgegen um sich zu entfalten.

Die energetische Qualität des Holzes steht für geordnetes Wachstum und Entwicklung, für Mensch und Pflanze gleichermaßen.

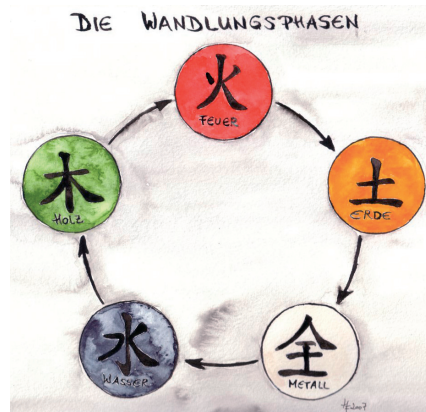
#### Den Frühling im Leben des Menschen stellen Kindheit und Jugend dar.

Vor allem in der Kindheit zeigt sich die Kraft der Holzenergie völlig unverhüllt. Es ist die Zeit des stürmischen Wachstums, denn Kinder wollen sich körperlich ebenso psychisch und energetisch in alle Richtungen ausbreiten. Die zugehörigen Meridiane sind der Gallenblasenmeridian (Yang) und der Lebermeridian (Yin).

Der emotionale Ausdruck des Holzes ist der Zorn oder Ärger, wird diesen Emotionen sprachlich Ausdruck gegeben, dann mit lauter, auch energischer Stimme. Die Reaktion in Belastungssituationen ist die Kontrolle. Sie gewährleistet aber auch die Fähigkeit des Holzes, den Überblick, die Fähigkeit der Planung und der Entwicklung von Spannung zu behalten.

Ist das Holz-Element in Balance zeigen sich die positiven Eigenschaften:

- Geduld mit uns und mit anderen



Zyklus der Fünf Wandlungsphasen

- Flexibilität, Toleranz und Großzügigkeit
- Entspannung und Gelassenheit in schwierigen Augenblicken
- visionäre Vorstellungen von der Zukunft
- Kreativität und organisatorische Fähigkeiten um diese Vorstellungen real werden zu lassen

Im negativen Zustand = Imbalance:

- Zorn und Wut, sowohl zu stark ausgelebte, als auch unterdrückte Emotionen
- starke Kontrolle über sich und andere

Die „Räuber“ der Holz-Energie sind:

- Alkohol, Gifte und Drogen
- alle Extreme des Lebens wie zu viel Arbeit, zuviel Schlaf
- zu viel Essen
- zu starke Sexualität



**„Energie ist der Anfang von allem, sie ist Bewegung und Ruhe, sie wahrzunehmen und zu spüren bringt die Begegnung mit sich selbst.“**

Heike Friedrich  
Naturheilpraxis@telnet98.de

Eine Imbalance zeigt sich in körperlichen Bereichen oder Problemzonen:

- Funktion von Sehnen und Gelenken (z.B. Hüftgelenke)
- Verspannungen im Schulter-Nackengebiet
- im Zustand der Nägel und Haare
- im Glanz und der Befeuchtung der Augen
- im Menstruationszyklus
- seitliche Kopfschmerzen

### Die unterstützenden Bachblüten bei Imbalancen im Holz-Element

#### 1. Holly (Stechpalme):

Es zeigen sich Eifersucht, Misstrauen, Hass- und Neidgefühle auf allen Ebenen.

Die Symptome im blockierten Zustand:

- Unzufriedenheit, Frustration, Unglücklichsein, man weiß aber nicht immer warum
- Eifersucht, Mißtrauen, Rache- und Haßgefühle, Schadenfreude
- Wut, Ärger und Jähzorn
- plötzliche heftige und handgreifliche Anfälle von schlechter Laune, auch bei Kindern

Körperliche Symptome und Problemzonen sind:

- Beschwerden im Leber-Galle-Bereich
- Allergien
- rote, juckende oder brennende Hauterscheinungen

Die Fünf Wandlungsphasen der TCM

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Farbe	Grün	Rot	Gelb	Weiß	Schwarz
Klima	windig	heiß	feucht	trocken	kalt
Menschliche Laute	rufen	lachen	singen	weinen	stöhnen
Emotion	Ärger	Freude	Schwermut	Kummer	Angst
Geschmack	sauer	bitter	süß	scharf	salzig
Yin-Meridian	Leber	Herz	Milz	Lunge	Niere
Yang-Meridian	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm	Blase
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Gewebe	Sehnen	Blutbahnen	Fleisch	Haut	Knochen
Geruch	beißend	verbrannt	aromatisch	ranzig	faulig
ergänzende Bachblüte	Holly Impatiens Cherry Plum				Mimulus Rock Rose Aspen

- Nägelbeißen
- Autoaggressionen

#### Das Potential im transformierten Zustand:

- man lebt in innerer Harmonie und strahlt Liebe aus
- tiefes Verständnis für die menschliche Gefühlswelt und Toleranz
- man kann sich an den Leistungen und Erfolgen anderer freuen, auch wenn es einem selbst schlecht geht



#### 2. Impatiens (Drüsentragendes Springkraut)

- Ungeduldig, leicht gereizt, überschießende Reaktionen.

#### Die Symptome im blockierten Zustand:

- man trifft aus Ungeduld vorschnelle Entscheidungen
- ungeduldig im Umgang mit anderen, vermeintlich langsameren Menschen
- kurze und heftige zornige Auseinandersetzungen
- Kinder die nicht stillsitzen können, der sog. „Zappelphilipp“
- man ist verletzlich und aufbrausend
- innere Anspannung

#### Körperliche Symptome und Problemzonen:

- Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur
- Hautirritationen
- Juckreiz (Haut und Nase)

#### Das Potential im transformierten Zustand:

- schnell in Auffassung, Denken und Handeln
- Geduld und Zartgefühl
- Sanftmut und Mitgefühl, sowie Verständnis für andere

#### 3. Cherry Plum (Kirsch-Pflaume)

- Angst den Verstand zu verlieren, Angst vor seelischen Kurzschluss-handlungen, unbeherrschte

Temperamentsausbrüche und Angst davor, innerlich loszulassen.

#### Die Symptome im blockierten Zustand:

- man ringt um Selbstbeherrschung
- Angst sich und anderen etwas anzutun
- Wut und Aggressivität aufgrund eigener Hilflosigkeit
- plötzliche unkontrollierte Wutausbrüche, besonders auch bei Kindern
- Angespanntheit, Unbeweglichkeit, Erstarung
- unter starkem inneren Druck stehen

#### Das Potential im transformierten Zustand:

- Offenheit und Gelassenheit
- man kann große geistige Erkenntnisse gewinnen, erkennt seine wahre Lebensaufgabe und kann gewaltige Entwicklungsschritte vollziehen
- Mut, Kraft und Spontaneität

#### Körperliche Bereich und Problemzonen:

- Kopfschmerzen
- Migräne
- Koliken
- Blähungen bei Babys

Diese drei Bachblüten können uns helfen, die Fähigkeit für Entscheidungen zu mobilisieren und die kreativen Vorstellungen die wir für uns und unser Leben haben, zu realisieren. Mit dieser Fähigkeit wird uns aber auch die Geduld und Gelassenheit für unseren Lebensplan gegeben.

Nach dem Holz-Element folgt im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen das Feuer-Element. Seinen energetischen Qualitäten, seinen Besonderheiten und natürlich den zugehörigen Bachblüten möchte ich in der nächsten Fortsetzung meine Aufmerksamkeit widmen.

